



Save the Children

AL TEU COSTAT

COM ASSEGURAR UNA BONA ALIMENTACIÓ PER ALS NOSTRES FILLS I FILLES?

Guia per a mares i pares



savethechildren.es



COM ASSEGURAR UNA BONA ALIMENTACIÓ PER ALS NOSTRES FILLS I FILLES?

Amb la crisi sanitària actual del Covid-19, és més important que mai mantenir una alimentació saludable. L'alimentació és el primer pas per assegurar una correcta nutrició que determini el creixement, el bon desenvolupament i la salut dels nens i nenes. És important proporcionar una alimentació diària saludable als nostres fills i filles segons la seva edat, el seu cos i l'activitat física que realitzin, entre d'altres característiques específiques de cada persona.

Hem de tenir en compte les diferents edats dels nens i nenes per promoure una alimentació que asseguri els nutrients i que afavoreixi un òptim desenvolupament, tant físic com mental. A més, aprendre bons hàbits alimentaris des dels primers anys ajuda a que els infants els incorporin per sempre i siguin persones adultes més sanes. Per tal que l'alimentació sigui adequada ha de ser variada, equilibrada, suficient, saludable, assequible i sostenible pel medi ambient i adaptada als gustos i preferències de cada nen o nena, que han de ser escoltats.

Des de Save the Children proposem diverses recomanacions per assolir una bona alimentació infantil, i també per a tota la família. Aquestes recomanacions són unes pautes generals per a nens i nenes amb bona salut. En cas que l'infant tingui una al·lèrgia o intolerància, o qualsevol altra patologia, haurà de consultar amb un professional de la salut quin és el tipus d'alimentació més adequada per a ell o ella en concret.

1. Assegurar-se que l'aigua potable sigui la seva beguda escollida per mantenir-se hidratat/a

Assegura't que l'infant tingui aigua a la seva disposició (de l'aixeta és possible) en tot moment a partir dels 6 mesos d'edat per poder calmar la sensació de set (que indicarà la quantitat a prendre). La fruita i la verdura també en són una font rica. Es pot afegir alguna fruita a l'aigua perquè tingui gust, en el cas que alguns nens o nenes la prenguin

millor. Evita donar sucus industrials o begudes gasoses riques en sucre.

2. Utilitzar aliments naturals o mínimament processats

L'alimentació ha d'incloure varietat pel que fa a cada grup d'aliments (fruites i verdures, làctics, ous, carns i peixos, cereals, llegums, oli d'oliva verge extra, fruits secs) per assegurar totes les aportacions nutricionals. A més, també és convenient variar dins de cada grup. És important subratllar que la majoria d'aliments han de ser d'origen vegetal. El nombre de racions recomanades de forma orientativa de cada grup d'aliments estan detallades a la part dels recursos (recurs 2).

3. Evitar el consum d'aliments superflus o ultraprocessats, tots els aliments precuinats i el menjar ràpid

Tot i que aquests aliments (pizzes, hamburgueses, menjars preparats, llatinadures, pastes, begudes ensucrades...) i el seu mode de presentació (juntament amb la publicitat) els fan atractius, en realitat no són bons per la nostra salut ni pel medi ambient. En la situació actual de confinament, el possible descens de l'activitat física sumat a una dieta poc sana podria augmentar el risc de sobrepès o obesitat, així com d'altres malalties associades. Procura també afegir poca sal (i que sigui iodada) als àpats, utilitzar oli d'oliva sempre que sigui possible moderadament i ensucrar amb fruites en lloc de sucre (per exemple, iogurt amb plàtan).

4. Limitar el consum d'aliments processats

El formatge, el pa i les conserves de llegums o peix tenen una composició nutricional menys interessant que la dels productes frescos dels quals provenen, pel que es recomanaria que el seu consum sigui només en petites quantitats i complementant els àpats basats en aliments naturals com verdures o llegums.

5. Intentar que els infants mengin en un ambient apropiat, en companyia i prestant atenció a l'acte d'alimentar-se

És interessant que intentem menjar en família, assegurant que l'ambient sigui apropiat, relaxat i sense distraccions com la tele o una pantalla. És important inculcar al nen o nena l'hàbit de mastegar lentament i amb consciència. L'hora de menjar és un bon moment per inculcar altres hàbits saludables als nostres fills i filles (rentat de mans abans i després de menjar, rentat de dents després de menjar, seure correctament, parlar fluix...). No es recomana forçar el nen o nena a menjar ni premiar-lo amb menjar.

6. Fer la compra en llocs apropiats i respectar les mesures de seguretat en la crisi sanitària

Intenta comprar a llocs que disposin d'aliments naturals, frescos o mínimament processats. És desitjable també respectar les temporades (veure calendari: <https://soydetemporada.es/>) i optar quan sigui possible per producte local. És important planificar bé la compra segons aquestes recomanacions, abans de realitzar-la, tot ajustant-la al pressupost que tinguem

7. Aplicar tècniques de cuina saludables, transmetent i compartint la seva elaboració amb els nens i les nenes

Comparteix els teus coneixements amb els teus fills i filles per iniciar-los en una alimentació saludable. Si no saps cuinar, pots aprendre'n amb algun llibre, cursos gratuïts a internet o algun familiar que visqui amb tu. Les tècniques de cuina més recomanades són: al vapor, guisat, estofat o al forn. Evita fregits i arrebossats. La situació de confinament és un bon moment perquè ens entretinguem amb els nens i nenes cuinant i preparant els plats.

8. Intentar que el nen o nena es mantingui actiu

El confinament pot comportar que els infants i adolescents abusin de la tele i les pantalles, cosa que afavoreix el sedentarisme. Procura jugar amb el teu fill o filla a casa, fomentar l'exercici, fer esport i tota acció que impliqui moviment dins de casa.

9. Intentar que l'infant realitzi diversos àpats al dia variant els diferents grups d'aliments

El nombre d'àpats no és estàndard, però sí que convé assegurar diversos àpats al dia i incloure-hi tots els grups d'aliments per proveir dels nutrients necessaris. En aquest model es proposen 3 àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i menjar alguna cosa a mig matí i berenar. Per a més informació, mira l'exemple de menús del recurs 4.

PARTICULARITATS A TENIR EN COMPTE EN NENS I NENES DE MENYS DE 3 ANYS

1. L'alletament matern exclusiu és el millor aliment pel nadó entre els 0 i 6 mesos

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la lactància materna exclusiva és la millor forma d'alimentació pels nadons. En aquest cas, serà essencial l'alimentació de la mare perquè tant el nadó com ella es trobin en bona forma. Si acabes de tenir un nadó, en el centre de salut et poden posar en contacte amb grups de mares per compartir per telèfon o WhatsApp dubtes i preocupacions sobre lactància. A vegades, l'alletament matern no és possible: no et preocupis, hi ha d'altres opcions, com el biberó. Sigui com sigui, el moment de l'alimentació ha de ser una situació de trobada i de benestar no només pels nens i nenes, sinó també per les mares.

2. Incloure progressivament l'alimentació complementària a partir dels 6 mesos

L'OMS recomana continuar l'alletament almenys fins als 24 mesos, o fins que la mare i l'infant ho desitgin. No obstant això, s'han d'incloure aliments complementaris progressivament per satisfer les necessitats nutricionals dels nens i les nenes. S'han d'espaiar uns dels altres per valorar la tolerància, tal i com ho vagi indicant el pediatre a les visites. Mira el calendari d'introducció d'aliments complementaris al recurs 3. És important, si t'interessa, que t'informis sobre el *Baby Led Weaning*.

3. A partir de l'any, l'infant seguirà una dieta saludable, similar a la d'un adult, tot i que en quantitats diferents, i evitant aliments com els fruits secs sencers o pomes que poden provocar ennuegament

RECURSOS

- **Plat saludable.** Enllaç: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/
- **Nombre de racions recomanades per cada grup d'aliments.** Imatge a la pàgina 8, enllaç: http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/ASPCAT/promocio_salut/Alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guiA_Alimentacio_saludable_etapa_escolar/guiA_Alimentacion_etapa_escolar.pdf
- **Calendari de diversificació alimentària.** Imatge a la pàgina 12, enllaç: http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/ASPCAT/promocio_salut/Alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/recomanacions_0_3/0_3_guiA_recomanacions/guiA_recomendaciones_Alimentacion_primerA_infancia.pdf
- **Exemple de menú.** Imatge a la pàgina 30, enllaç: http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/ASPCAT/promocio_salut/Alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guiA_Alimentacio_saludable_etapa_escolar/guiA_Alimentacion_etapa_escolar.pdf

RECOMANACIONS PER FER LA COMPRA

Aquí es fan recomanacions basades en els consells de l'Acadèmia de Nutrició i Dietètica:

- a. Utilitza la compra online sempre que sigui possible.
- b. Intenta que només tu o una persona de la família vagi al mercat o supermercat propers i amb poca afluència de persones. Intenta anar-hi en els moments o dies on hi hagi menys persones. És preferible evitar les grans superfícies i escollir comerços petits pel nivell d'afluència.
- c. Un cop a l'establiment, respecte les consignes de seguretat del personal, manteniu la distància d'almenys 1 metre amb d'altres persones (en alguns establiments només es permet entrar d'un a un, així que hem de ser pacients), utilitzeu guants per agafar verdures, hortalisses i fruites i pagueu amb targeta per exposar el menys possible la persona que ens atén.
- d. Intenta no comprar de forma exagerada per evitar el malbaratament. El subministrament està assegurat per les autoritats competents i si hi ha carència d'algun producte es reposarà en un termini de temps breu.

Font:

<https://www.Academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=113#>



Save the Children